

Извлечение
из ООП СОО
МКОУ «СОШ» с.п. Приречное
утвержденной
пр. №111 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания школьников, одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся образовательного учреждения с использованием способов двигательной активности из раздела «волейбол».

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен, как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в школе. Тем не менее, в осуществлении такой работы, необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий:

- *формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.*

- *укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;*
- *обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;*
- *теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;*
- *воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких*

защитников

Родины;

- *формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.*

Задача занятий:

- *овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;*

- *развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту*

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- *воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,*

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

духовные силы,

- *воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;*

- *учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а*

иногда и боязнь.

- *участвовать в соревнованиях по волейболу;*

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале ОУ: 2 раза в неделю по 1 часу для учащихся 5-6 классов

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

Программа секции волейбол составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И Ляха и А.А. Зданевича 1-11 классов. Упражнения подобраны в соответствие с учебными, воспитательными и образовательными задачами.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях по волейболу,

5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время.

7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастические скамейки
3. Скакалки
4. Мячи набивные
5. Мячи волейбольные

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

Тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики игры	142	1	141
9.	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
10.	Контрольные испытания	6	-	6
	Итого:	206	10	196

Программа

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 58 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: - прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом влево

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Календарно-тематическое планирование (5-6 классы)

№ тем занятий	Дата по неделям	Содержание программы, темы занятий	Примечания
1		Вводный инструктаж по Т.Б. занятиях секции «Волейбол» Специальные и подготовительные упр-я.	
2		Специальные передвижения и стойки. Развитие двигательных качеств.	
3		Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	
4		Специальные передвижения и стойки: сочетание передвижений и стоек с техническими приемами	
5		Специальные передвижения и стойки: сочетание передвижений и стоек с техническими приемами.	
6		Развитие двигательных качеств.	
7		Специальные передвижения и стойки: сочетание передвижений и стоек с техническими приемами.	
8		Развитие двигательных качеств. Верхняя передача.	
9		Верхняя передача у стены, в парах.	
10		Передвижение левым и правым боком.	
11		Верхняя передача над собой, в парах.	
12		Передвижение левым и правым боком.	
13		Верхняя передача над собой, в парах с передвижением боком приставными шагами.	
14		Верхняя передача над собой, в парах с передвижением боком приставными шагами, вперед, назад.	
15		Нижняя передача у стены, верхняя передача над собой.	
16		Нижняя передача у стены, в парах, в парах с передвижением боком приставными шагами.	
17		Верхняя и нижняя передачи в парах.	
18		Специальные физические упражнения.	
19		Верхняя передача в тройках.	
20		Нижняя передача в парах с передвижением боком приставными шагами.	
21		Нижняя передача в парах с передвижением боком приставными шагами.	
22		Верхняя передача назад (за голову)	

23		Передачи в парах, тройках.	
24		Верхняя передача назад (за голову)	
25		Передачи в парах, тройках.	
26		Нижняя прямая подача.	
27		Верхняя передача назад (за голову), передачи в парах, тройках.	
28		Нижняя прямая подача. СФП.	
29		Передачи в четверках, тройках, парах.	
30		Нижняя прямая подача. СФП.	
31		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	
32		Нижняя прямая подача.	
33		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	
34		Нижняя прямая подача.	
35		Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
36		Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
37		Приём мяча снизу двумя руками;	
38		Верхняя прямая подача.	
39		Верхняя передача на край сетки.	
40		Верхняя прямая подача.	
41		Приём мяча снизу двумя руками; Верхняя передача на край сетки.	
42		Верхняя прямая подача.	
43		Верхняя передача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками.	
44		Верхняя прямая подача.	
45		Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России.	
46		Верхняя передача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками.	
47		Совершенствование техники прямых подач.	
48		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
49		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
50		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
51		Массовый народный характер спорта в стране.	

52		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
53		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
54		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
55		Задачи развития массовой физической культуры.	
56		Обучение технике нападающего удара с прямого разбега.	
57		Совершенствование техники нападающего удара с подачи над собой.	
58		Совершенствование техники нападающего удара с подачи над собой.	
60		Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	
61		Совершенствование техники нападающего удара с подачи над собой.	
62		Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.	
63		Совершенствование техники нападающего удара с подачи партнера.	
64		Совершенствование техники нападающего удара с подачи партнера.	
65		Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	
66		Совершенствование техники приема и передачи мяча.	
67		Совершенствование техники нападающего удара с подачи партнера.	
68		Совершенствование техники приема и передачи мяча.	